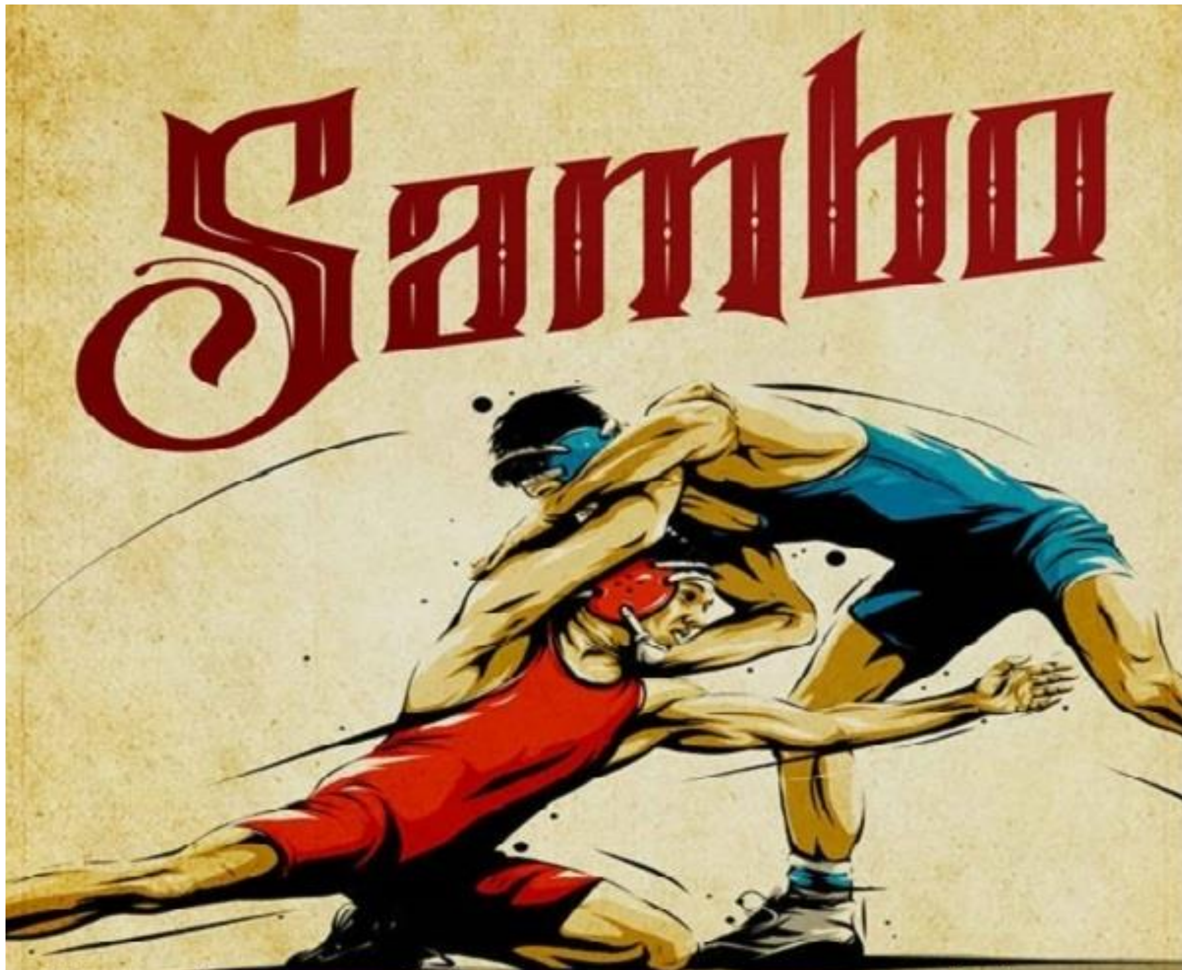
Sambo: um guia essencial para uma arte marcial semelhante ao judô, jiu-jitsu e luta livre, juntamente com seus arremessos, estilos de luta, agarramentos e técnicas de submissão



Sambo

Um guia essencial para uma arte marcial semelhante ao judô, jiu-jitsu e luta livre, juntamente com seus arremessos, estilos de luta, agarramentos e técnicas de submissão

DE

JIDEON MARQUES

Copyright © 2022 – Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste livro não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparação ou perda monetária devido às informações contidas neste livro, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este livro é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste livro foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional licenciado antes de tentar qualquer técnica descrita neste livro.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, erros, omissões ou imprecisões.

Índice

Introdução

Capítulo 1: O que é sambo?

Capítulo 2: Comparando Sambo com Judô, Jiu-Jitsu e Luta Livre

Capítulo 3: Antes de começar: fundamentos e benefícios do Sambo

Capítulo 4: Técnicas de arremesso

Capítulo 5: Técnicas de Empunhadura

Capítulo 6: Defesa Pessoal no Sambo

Capítulo 7: Jogadas e Golpes Ofensivos

Capítulo 8: Submissões da parte superior do corpo

Capítulo 9: Submissões da parte inferior do corpo

Capítulo 10: Melhorando suas habilidades de sambo

Conclusão

Introdução

O Sambo é uma arte marcial que lembra a disciplina do Judô, mas com algumas variações. Neste livro, você aprenderá a terminologia básica e técnicas de arremessos, técnicas de pegada, movimentos de autodefesa no Sambo, jogadas ofensivas e golpes - até mesmo maneiras de melhorar suas habilidades neste esporte emocionante.

Sambo é uma arte marcial russa; seu nome é uma sigla que significa "autodefesa sem armas". Foi desenvolvido inicialmente em 1900 para fornecer treinamento de combate desarmado para os militares soviéticos. É muito semelhante ao judô, jiu-jitsu e luta livre, mas tem muitos aspectos únicos.

O Sambo, embora derivado do Judô, possui diferenças técnicas únicas. Desde que a forma de arte foi inicialmente desenvolvida para os militares, Sambo tem inerentemente muitos elementos de combate. Por exemplo, o Combat Sambo permite manobras mais agressivas de golpes, cotoveladas, joelhadas, etc. Sambo Masters tendem a se sair muito bem em competições de Mixed Martial Arts (MMA) - graças à versatilidade da forma de arte.

Dominar o Sambo traz muitos benefícios para quem treina nele. Em primeiro lugar, o Sambo é ótimo para situações de autodefesa, pois as técnicas são práticas e eficientes. Além disso, a forma de arte é excelente para condicionamento físico e auto-aperfeiçoamento. O Sambo requer muita força para realizar arremessos contra oponentes mais fortes, o que aumenta a resistência rapidamente!

Sambo tem uma variedade de técnicas de arremesso. Existem arremessos para derrubar seu oponente se ele estiver em pé, sentado ou deitado! As pegadas usadas no Sambo permitem muitas combinações e ataques ao seu oponente - então praticá-las também é muito benéfico.

Sambo também tem muitas técnicas de luta que podem ser usadas para ganhar vantagem antes de uma partida. Você também pode usar suas mãos ou pernas, dependendo da situação, e esses movimentos permitem que você controle seu oponente de forma muito eficaz!

Dominar o Sambo requer prática e treinamento diligente ao longo de vários anos. Não é fácil se tornar um especialista em Sambo, mas os benefícios valem a pena!

Este manual estilo enciclopédia é obrigatório para lutadores de Sambo de todos os níveis. Ele contém tudo, desde a história até técnicas de pegada, finalizações e autodefesa em um formato claro e conciso, perfeito para iniciantes que desejam se tornar especialistas ou executivos que desejam praticar o esporte.

Colocando as técnicas de autodefesa no contexto, este livro é um guia fácil de seguir que equipa os leitores com todas as informações essenciais de que precisam para dominar esta arte marcial. Nenhum detalhe é deixado de fora do Capítulo 1: O que é Sambo? para o Capítulo 10: Melhorando suas habilidades de sambo!

Neste guia essencial, você será apresentado a diferentes arremessos e rolagens, além de autodefesa. Aproveite nossa expertise!

Neste guia sobre Sambo, você aprenderá os elementos fundamentais do Sambo. Há muito para os leitores aprenderem com seções detalhadas sobre arremessos e técnicas de retenção, headlocks e estrangulamentos, chaves de braço e pinos. Dê uma olhada nos diferentes estilos de luta livre aplicados no Sambo, incluindo Judô, Jiu-Jitsu Brasileiro e Sistemas de Luta Livre, que compõem uma porcentagem maior de todas as competições em todo o mundo.

A maioria dos livros sobre este tópico são pesquisas teóricas que cobrem informações básicas sobre técnicas, estratégias e observações sem fornecer nada específico para as necessidades de uma pessoa. Este guia fornece todo o conhecimento bruto necessário para aprender como o básico funciona por meio de treinamento prático com um instrutor experiente. O livro também fornece orientações detalhadas sobre exercícios solo para auto-prática.

Você será guiado por cada passo, desde procedimentos cuidadosamente explicados para movimentos como pinos ou arremessos até descrições de mudanças de estilo,

mudanças de posições e posições gerais – fornecendo instruções claras sobre como essas transições devem ser feitas.

Capítulo 1: O que é Sambo?

Nos últimos anos, mais e mais pessoas se interessaram em aprender artes marciais. É a principal prioridade de todos garantir sua segurança, bem como sua saúde mental e física. Felizmente para nós, nada combina autodefesa, força física e saúde e bem-estar mental (assim como estimulação) como a prática de artes marciais.

Você pode se surpreender ao saber que existem mais de 170 artes marciais. China, Japão e Coréia são conhecidos por serem as pátrias ancestrais de várias técnicas de combate e autodefesa, como Karatê, Jiu-Jitsu e Taekwondo. Sambo, no entanto, é um esporte russo de renome.

Sambo foi criado para ser um sistema de combate universal. Os aficionados trabalharam incansavelmente para coletar, selecionar e combinar perfeitamente uma ampla gama de elementos para servir de base para o esporte de combate universal que é o Sambo. Os programas de ensino do esporte são altamente diferenciados, tornando seus praticantes mestres em inúmeras técnicas e habilidosos no pensamento tático, conforme necessário no tatame.

A sigla SAMBO deriva da frase "Samooborona Bez Oruzhia", que se traduz em "Autodefesa sem Armas". Está estruturado com base na defesa e não no ataque, o que pode ser útil em diversas situações que enfrentamos no mundo atual. Além de ensinar técnicas de autodefesa inestimáveis, o Sambo pode ajudar as pessoas a construir um caráter forte. Ensina perseverança e resistência, ambas qualidades que precisamos para fazer experiências de vida indispensáveis e suportar suas complexidades.

O Sambo não apenas nos ajuda a nos proteger contra predadores em potencial, mas também pode nos ajudar a permanecer seguros durante quaisquer outros incidentes cotidianos. Por exemplo, acidentes com escorregões e quedas estão entre os motivos mais comuns de lesões. Quer você torça o tornozelo enquanto caminha ou escorrega em uma superfície molhada, você pode ficar seguro empregando a técnica de queda Sambo. Uma técnica de queda segura é um aprendizado obrigatório para qualquer sistema de luta livre.

Este esporte ensina inúmeras qualidades e traços incríveis. Não se trata apenas de força física, mas também de produzir indivíduos com força de vontade. O Sambo ajuda os indivíduos a desenvolver importantes traços de caráter, como autodisciplina, controle, diligência, persistência e vontade. Essas são todas as coisas que podem aumentar nosso senso de autoconsciência fora das instalações de treinamento.

Para alguns, o Sambo é o combustível, mesmo que o vejam como um esporte profissional. Outros pensam no Sambo como um hobby e uma maneira de trabalhar o autocrescimento e o desenvolvimento. Independentemente do que esse esporte acabe significando para você, pode ser uma adição complementar incrível à sua carreira. Pode servir como uma saída de estresse, um tempo limite ou até mesmo o momento perfeito para deixar sua criatividade fluir.

Se você está pensando em experimentar o Sambo, este livro é uma leitura perfeita. Vamos nos aprofundar no que exatamente é o Sambo e de onde ele veio ao longo deste capítulo. Não há melhor maneira de começar sua jornada do que entendendo o esporte em que você está se envolvendo e sua história. Também abordaremos alguns dos subtipos do Sambo e explicaremos as diferenças entre eles.

Conhecendo o Sambo

Então, o que é Sambo? Sambo é um esporte de combate soviético e arte marcial. Como mencionamos acima, é um acrônimo de uma frase russa romanizada que significa autodefesa sem armas. Está entre as formas de arte marcial mais novas ou modernas. De acordo com a United World Wrestling, é reconhecido como o terceiro estilo de luta livre internacional mais popular.

Ele foi criado inicialmente para ser usado nas forças armadas e ajudar a acabar com as lutas da forma mais eficiente e rápida possível. Pouco tempo depois, o Sambo tornou-se um esporte competitivo internacional.

Judô e Jujitsu, juntamente com outras formas de artes marciais, inspiraram a maquiagem, movimentos e técnicas de Sambo. Esta coleção de sistemas de luta ou combate também é amplamente conhecida como uma arte de autodefesa.

No Sambo, como em qualquer outro sistema de luta livre, existe um conjunto específico de regulamentos e regras que os lutadores devem cumprir. A luta envolve dois indivíduos que empregam diferentes truques e golpes. Os pontos que eles recebem são uma avaliação de seus truques e, claro, o lutador com o maior número de pontos vence. A partida pode ser encerrada antes do limite de tempo atribuído se um jogador tentar com sucesso vários truques de submissão e bloqueios em seu oponente.

Como você deve ter percebido, esse esporte não é fácil de entender. É por isso que os lutadores de Sambo devem passar por fases de treinamento rigoroso para adquirir o conjunto de habilidades e técnicas necessárias. Os lutadores devem ser capazes de agarrar e atacar no clinch.

Embora o Sambo seja um esporte de defesa, ainda exige muita agressividade, principalmente durante as partidas. O sucesso durante a partida depende da aquisição e domínio de uma ampla gama de habilidades.

Flexibilidade e agilidade são imprescindíveis para a realização de chaves de articulação, arremessos diversos, técnicas de asfixia, chutes e golpes. Essas são todas as habilidades e movimentos que devem ser usados com tato durante a partida.

Se você quer aprender Sambo, lembre-se de que são necessários anos de prática e dedicação para dominar a arte. Este não é um esporte para quem não tem motivação, determinação e paciência. Sambo não é apenas fazer os movimentos, mas também ganhar controle total sobre cada habilidade que você tem e cada movimento que seu corpo faz.

Os Objetivos e Características do Sambo Russo

Os objetivos do Sambo Russo dependem do estilo, que discutiremos mais adiante ao longo do capítulo. No entanto, o objetivo final por trás desse estilo de combate é terminar uma luta de forma rápida e eficiente. Isso normalmente é feito levando o adversário para o chão. O lutador deve então proceder para executar rapidamente uma submissão. O praticante geralmente segue a queda com golpes rápidos nos estilos de Sambo mais voltados para o combate.

Quem pratica Sambo é conhecido por três características específicas. Estas são chaves de perna, uma combinação perfeita de judô e outras manobras de luta livre e habilidades de controle fundamentais. O estilo empregado do Sambo também pode adicionar algumas coisas à mistura básica. Por exemplo, se alguém assume um Sambo orientado para o combate, deve adquirir grandes habilidades de ataque. Mesmo assim, o Sambo é essencialmente uma arte de luta magistral. Submissões e remoções são suas principais áreas de foco.

A história do Sambo

As origens

Sambo foi desenvolvido para servir como uma combinação de todas ou a maioria das diferentes artes marciais. O objetivo principal era desenvolver um estilo e sistema que oferecesse a maior eficiência. A Rússia, a ponte metafórica que liga os países asiáticos e europeus, foi o alvoroço de vários estilos e técnicas de luta.

As artes marciais que se desenvolveram em ambos os continentes foram rapidamente introduzidas aos russos, pois estavam em contato quase direto com os vikings, mongóis, japoneses, tártaros e várias outras civilizações experientes em batalhas e lutas. Os estilos e técnicas que esses povos doaram aos russos serviram de matéria-prima para a fundação do que hoje conhecemos como Sambo Russo.

O instrutor de Karatê e Judô do Exército Vermelho de elite da Rússia, Vasili Oshchepkov, foi um dos pioneiros do Sambo. Como o objetivo ou sonho de qualquer outro treinador, ele queria que seus aprendizes fossem os melhores, mais habilidosos e mais competentes em todos os sistemas de combate e técnicas de artes marciais.

Oshchepkov estava entre os poucos não japoneses detentores de uma faixa preta de segundo grau em Judô de Jigoro kano. Essa conquista fez com que ele acreditasse que poderia desenvolver um melhor estilo de artes marciais. Ele decidiu combinar os movimentos e habilidades que ele achava mais eficientes do Judô com os do Karate e várias técnicas de luta livre russas.

Durante esse tempo, Victor Spiridonov, um homem altamente experiente em luta greco-romana e outros estilos, trabalhou em classificar e escolher todas as técnicas que funcionavam de métodos de luta corpo a corpo e deixando de fora o que não funcionou tão bem. Spiridonov foi anteriormente ferido por uma baioneta durante a Guerra Russo-Japonesa. Essa lesão deixou seu braço esquerdo manco, o que sem dúvida afetou seu trabalho.

O estilo que Spiridonov empregou foi naturalmente muito mais suave em retrospecto. Sua lesão o fez pensar de uma perspectiva alternativa e bastante incomum. Normalmente, os indivíduos visam usar poder e força em combate com pelo menos a mesma quantidade de poder e força. No entanto, Spiridonov esperava desenvolver um estilo eficaz que lhe permitisse usar a própria força do oponente contra eles. Isso funcionaria se alguém desviasse a agressão ou o poder do adversário de uma maneira que eles não antecipassem facilmente. Sua técnica era inestimável para praticantes feridos ou mais fracos, pois permitia que eles lutassem tão bem. Seu estilo era oficialmente conhecido como "Samoz".

O Treinamento Militar Geral ou Vseobuch foi desenvolvido em 1918 por Vladimir Lenin. Este programa visava treinar o Exército Vermelho sob a liderança de K. Voroshilov. O centro de treinamento físico do NKVD, Dínamo, foi então criado por Voroshilov. Vários instrutores experientes e profissionais foram reunidos para garantir o sucesso neste centro. Acontece que Spiridonov foi um dos primeiros instrutores que ensinaram técnicas de defesa pessoal e luta livre no Dínamo.

1923 foi o ano em que a mágica aconteceu. Foi quando Spiridonov e Oschepkov trabalharam lado a lado para expandir e aprimorar o sistema de combate e combate sem armas do Exército Vermelho. IV Vasiliev e Anatoly Kharlampiev, que eram excepcionalmente versados em artes marciais globais, também participaram dessa colaboração significativa.

Uma década depois, um esboço ou rascunho geral para o que o mundo agora conhece como Sambo estava finalmente pronto. Este esboço combinava todas as técnicas e estilos que cada um pensava serem altamente eficientes e eficazes.

Embora todos tenham trabalhado diligentemente no projeto, Kharlampiev é conhecido como o pai de Sambo. Isso talvez se deva às suas fortes conexões políticas na época. É também uma homenagem à sua habilidade e perseverança em permanecer fiel à formulação da arte marcial durante todo o período de sua iniciação e estágios de desenvolvimento.

Além disso, Kharlampiev foi a pessoa por trás da campanha para o Sambo servir como esporte de combate oficial da União Soviética. Seus sonhos e esforços de campanha ganharam vida em 1938. No entanto, vale ressaltar que as evidências apontam para o fato de que Spiridonov foi o primeiro a usar o nome “Sambo” em referência ao sistema de combate que todos criaram.

O Sambo foi finalmente ensinado e empregado pelos militares e policiais soviéticos e outras organizações assim que suas técnicas foram refinadas e devidamente

catalogadas. No entanto, deve-se ter em mente que as técnicas sofreram pequenos aprimoramentos para atender às necessidades do grupo alvo ou assumido.

Sambo nos EUA

Não foi até a década de 1960 que o Sambo começou a se espalhar para fora da Rússia. Começou a aparecer em outras partes do mundo quando vários praticantes do estilo de luta começaram a participar de competições internacionais de judô. Em 1968, a FILA ("Fédération Internationale des Luttes Associées"), ou a Federação Internacional de Estilos Associados de Luta Livre, reconheceu o judô, o sambo e a luta greco-romana como estilos internacionais de luta livre.

Boris Timoshin - um político nascido na Rússia e um refugiado checoslovaco - viajou para os Estados Unidos em 1968. Ele era um praticante de Sambo e campeão na faculdade e pretendia continuar treinando enquanto buscava uma carreira na instrução de Sambo. Após sua chegada, ele foi rejeitado por todos os centros de artes marciais que ele visitou. Apesar disso, ele encontrou um lugar para treinar e ensinar Sambo na 23rd Street no YMCA em Nova York e fez amizades maravilhosas ao longo do caminho.

Enquanto sua carreira de professor de Sambo durou apenas até 1971, ele deixou uma marca incrível, tornando-o uma das figuras mais lendárias da comunidade Sambo. Ele ganhou o título de “primeiro treinador de Sambo da América” por ser o primeiro instrutor de Sambo dos EUA.

Foi em meados da década de 1980 que as competições de Sambo ganharam popularidade. O esporte chegou a receber uma organização própria, a FIAS ou Federação Internacional de Sambo em 1985. No entanto, o verdadeiro reconhecimento e popularidade do estilo de combate decolaram quando Oleg Taktarov, faixa-preta russa de Judô e competidor de Sambo, venceu o UFC 6 em 1995. Só então um número excepcional de lutadores do UFC começou a adicionar técnicas de Sambo aos seus movimentos e habilidades.

Existem agora duas grandes organizações de Sambo Americano, a AASF ou All-American SAMBO Federation e a USA Sambo.

Sambo: É um esporte olímpico?

Em 1980, a cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Verão em Moscou contou com uma demonstração de jovens Sambo. Apesar da conversa girando em torno do Comitê Olímpico Internacional reconhecendo o Sambo como um esporte olímpico oficial durante 1981, o estilo de combate ainda não se tornou um. Apesar disso, a pressão e a esperança persistem, considerando que o presidente Vladimir Putin, presidente honorário da FIAT, mostra apoio contínuo ao esporte e aos esforços sinceros da comunidade Sambo.

Sambo Moderno

Segundo a Federação Internacional de Sambo, os Campeonatos Mundiais de Sambo que se realizaram em Sofia, Bulgária, em 2016, acolheram mais de 500 atletas. Esses participantes vieram de cerca de 80 países diferentes. O número exato de pessoas que praticam Sambo globalmente não pode ser estimado. No entanto, em 2013 havia mais de 410.000 pessoas praticando Sambo só na Rússia!

Como explicado acima, o Sambo tem uma filosofia muito admirável, como qualquer outra arte marcial. Essa convicção promove princípios de respeito, autodisciplina, crescimento e desenvolvimento pessoal e amizade. Esses valores são ensinados a todos os praticantes de Sambo, independentemente da idade, raça, crenças, localização geográfica ou nacionalidade, sem mencionar a grande influência do esporte na resistência, resistência e força de cada um. Tudo isso faz do Sambo o esporte perfeito e a técnica de defesa pessoal para crianças e adultos.

Subtipos de Sambo

Existem vários tipos de Sambo. Enquanto os princípios definitivos do Sambo permanecem mais ou menos os mesmos, inúmeras variações deste esporte surgiram desde sua primeira formulação. Apesar dos inúmeros estilos de Sambo, o estilo de combate pode ser dividido em Sport Sambo e Combat Sambo. Além dessas duas categorias ou subtipos principais, apenas mais quatro são amplamente reconhecidas pelo público.

1. Sambo Esportivo

O Sambo esportivo é principalmente uma forma competitiva de Sambo e geralmente é semelhante ao Judô e ao wrestling. Por exemplo, deve-se confiar fortemente em grappling, defesas de quedas e quedas para vencer a partida. Chaves de perna, em todos os seus tipos e formas, também são permitidas dentro das regras da competição. As travas de perna são muito semelhantes às barras de braço. No entanto, como você pode deduzir pelo nome, eles são realizados pelas pernas.

As categorias de peso atuais do Campeonato Mundial para homens são 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 74kg, 82kg, 90kg, 100kg e acima de 100kg. Para as mulheres, as categorias de peso são 48kg, 52kg, 56kg, 60kg, 64kg, 68kg, 72kg, 80kg e acima de 80kg.

2. Sambo de Combate

O Combat Sambo foi criado exclusivamente para uso militar. É por isso que, embora Sambo represente autodefesa sem armas, o Combat Sambo inclui o uso de técnicas de desarmamento e armamento. Além dos outros movimentos básicos do Sambo, o Combat Sambo requer a execução de quantidades excessivas de agarrar e golpear.

Apesar de ter sido criado exclusivamente para os militares russos, o Combat Sambo está agora entre os estilos competitivos comuns de Sambo. É diferente do Sport Sambo, pois inclui o uso de cabeçadas, cotovelos e joelhos, grappling, golpes na virilha, socos e chutes. É um pouco semelhante ao MMA moderno. Os competidores podem ter

que usar caneleiras e protetores de cabeça, bem como protetores de mãos, além do equipamento regular de Sambo.

O Sambo de Combate é praticado apenas por homens, e as categorias de peso atuais do Campeonato Mundial são 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 74kg, 82kg, 90kg, 100kg e acima de 100kg.

3. Sambo Freestyle

Em 2004, a American Sambo Association desenvolveu o subtipo Freestyle Sambo. Esta foi uma tentativa de fazer com que não praticantes de Sambo, especialmente aqueles que praticavam Judô e Jujitsu, participassem de eventos de Sambo. Estes eventos permitem a utilização de várias finalizações que normalmente não são permitidas no Sport Sambo, como a execução de estrangulamentos.

4. Sambo de Autodefesa

Autodefesa Sambo tem tudo a ver - você adivinhou - táticas e técnicas de defesa. A grande vantagem desse subtipo de Sambo é que ele ensina seus praticantes a se defenderem de armas e outros tipos de ataques. A principal estratégia é usar o próprio poder e agressão do oponente ou atacante contra eles. Como você pode se lembrar, esse era o principal objetivo de Spiridonov. Sua influência, ao lado do espírito do Aikido e do Jujitsu, é eminente no Sambo de Autodefesa.

5. Sambo Especial

O Sambo Especial foi criado para efeito de formações de lei de resposta rápida e Forças Especiais do Exército. Se você pensar bem, esta é apenas uma versão ou subtipo mais especializado da técnica média do Sambo. É refinado e aperfeiçoado para se adequar à unidade específica que o utilizará. Special Sambo é bastante semelhante ao Combat Sambo. No entanto, cada grupo adiciona alguns objetivos particulares à mistura.

6. Sambo de Praia

Beach Sambo é a versão não convencional do estilo de combate. Como o nome indica, a luta é realizada na praia, eliminando a tradição da luta livre. Uma regra que estabelece que a duração do combate é de 3 minutos também é empregada. Não há penalidades e a contagem do tempo começa assim que o primeiro movimento é avaliado. O uniforme de competição usual também é modificado. Para os Jogos Asiáticos de Praia de 2016 em Danang, Vietnã, as categorias de peso para homens foram 62kg, 74kg, 90kg e acima de 90kg. Para as mulheres, as categorias de peso foram 56kg, 64kg, 72kg e acima de 72kg.

O Sambo rapidamente se tornou um esporte internacional devido à incorporação de inúmeras artes marciais nacionais. A técnica de autodefesa já reuniu entusiastas em mais de 80 países, e o número continua crescendo. Torneios e campeonatos internacionais estão sendo realizados globalmente, o que significa que existem escolas ou instrutores especializados de Sambo em diferentes partes do mundo.

Os praticantes de Sambo se orgulham muito de seu esporte. Instrutores, estagiários e até lutadores adversários estão unidos pela solidariedade e amizade. Todos os lutadores devem mostrar respeito aos seus oponentes.

Capítulo 2: Comparando Sambo com Judô, Jiu-Jitsu e Luta Livre

Neste capítulo, veremos as semelhanças e diferenças entre Sambo e Judô, Jiu-Jitsu e Wrestling. Explicaremos o que é único em cada um desses estilos de artes marciais para ajudá-lo a decidir qual esporte melhor atende às suas necessidades.

Comparação do valor principal: Sambo vs. Judô vs. Jiu-Jitsu vs. Luta livre

Os Valores Fundamentais do Sambo



O Sambo é uma arte marcial com origem na Rússia, mas reconhecida e praticada internacionalmente. É um híbrido de Judô e Wrestling, que foi desenvolvido durante o início do século 20. O objetivo principal do Sambo é neutralizar ou desabilitar um oponente o mais rápido possível com chaves de articulações, estrangulamentos, arremessos, chutes, socos e outras técnicas eficazes que funcionam para uma determinada situação. Além de ser muito funcional por seus próprios méritos, o Sambo depende muito dos arremessos e técnicas do Judô para ser eficaz. Isso significa que um praticante de Sambo terá excelentes habilidades de queda porque ele ou ela já tem uma base sólida na arte e uma capacidade de derrubar oponentes que podem não saber como se defender desses ataques em particular. Por outro lado, outros estilos de artes marciais se concentram mais em técnicas em pé e menos em quedas.

Os Valores Fundamentais do Judô



O judô é uma arte marcial com origem no Japão, mas também reconhecida internacionalmente. Ele se concentra mais em arremessos, grappling, estrangulamentos, chaves de braço, chaves de joelho, chutes na área da cabeça / pescoço (não tiros na virilha), etc., do que Sambo. Isso significa que o Judô é uma das artes marciais mais eficazes para autodefesa contra oponentes maiores, mais fortes ou mais pesados que você. Tem seu lugar no MMA (Mixed Martial Arts). Pode ser uma excelente escolha para quem quer competir profissionalmente em torneios de grappling.

Os valores fundamentais do Jiu-Jitsu

